

ed+ escola de dansa montse esteve **HORARI setembre 2022 - juny 2023** cesg centre esportiu guissona

DIA	DILLUNS				DIMARTS				DIIMECRES				DIJOUS				DIVENDRES				DISSABTE	
	sala A	sala B	sala C	sales D/E	sala A	sala B	sala C	sales D/E	sala A	sala B	sala C	sales D/E	sala A	sala B	sala C	sales D/E	sala A	sala B	sala C	sales D/E		sala D/E
07.00h				F				F	PILATES			F			F	PILATES			F	07.00h	FITNESS	
10.00h				I				I				I			I				I	10.00h	I	
10.30h	TABATA			T	BODY PUMP			T	PILATES			T	TABATA		T	PILATES			T	10.30h	CARDIO	
				N				N	3A EDAT			N			N	3A EDAT			N			
				E				E	PILATES			E			E	PILATES			E			
	ABDOM. express			S				S	3A EDAT			S			S	3A EDAT			S			
15.30h	TABATA			S				S		BODY PUMP		S			S				S	15.30h	companyia dansa ed+	
16.00h				I				I				I			I	3r ESO			I	16.00h		
17.00h	P3-P4	GAC express		C	1r PRIM.	P5	ABDOM. express	C	P3-P4	2n ESO		C	1r PRIM.	P5	SPIN EXP.	C	(2h)	1r ESO	C	17.00h		
18.00h	2N PRIM.	TABATA		R	6è PRIM.	3r PRIM.		R	2N PRIM.	1r ESO	SPIN EXP.	R	6è PRIM.	3r PRIM.		R	4t ESO	2n ESO	R	18.00h		
19.00h		IOGA		I	PILATES	5è PRIM.		I	4t PRIM.	ZUMBA		I	PILATES	5è PRIM.	SPINING	I	(2h)	4t PRIM.	I	19.00h		
20.00h	BODY PUMP			O	PILATES		SPINING	O	TABATA			O	PILATES	ZUMBA		O	Batx (2h)	companyia dansa ed+	O	20.00h		
21.00h					PILATES								PILATES					BALLS LLATINS		21.00h		

Les classes dirigides són de 55' i les express són de 30'. Telf: 973 55 22 38 Mòbil Whatsapp: 619 644 850 Instagram, twitter i facebook: edmontseesteve / edmontseesteve@gmail.com

ed+/cesg. Obert dilluns a divendres de 07.00 h a 22.00 h / Dissabte de 09.00 h a 15.00 h / Servei de: SOLÀRIUM - PADELINDOOR - PERSONAL TRAINER - NUTRICIONISTA - SALA EXTERIBAR/VENDING

PADEL INDOOR GUISSONA De 06:00 h a 24:00 h 365 dies/any www.padelguissona.com Telèfon i whatsapp: 616 12 88 01

PADEL INDOOR TÀRREGA De 06:00 h a 24:00 h 365 dies/any www.padeltarrega.com Telèfon i whatsapp: 659 05 02 65